# 初中体育与健身学期工作总结会讲话稿

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-20

*第一篇：初中体育与健身学期工作总结会讲话稿初中体育与健身学期工作总结会讲话稿黄老师，各位领导、各位同仁：大家好！再过几天，这个学期就要结束了，又一年艰苦的初三教学已经成了过去式，非常感谢黄老师给我这个机会，和大家一起总结xx中学初三年级今...*

**第一篇：初中体育与健身学期工作总结会讲话稿**

初中体育与健身学期工作总结会讲话稿

黄老师，各位领导、各位同仁：

大家好！

再过几天，这个学期就要结束了，又一年艰苦的初三教学已经成了过去式，非常感谢黄老师给我这个机会，和大家一起总结xx中学初三年级今年体育中考工作的经验、教训，为更好开展新一周期的工作理清思路。不足之处，还请大家指正。

今年，我校初三学生体育考试取得了平均分为27.43分，排名全区第八的成绩，去掉日常分部分，平均为12.71分，是我校有中考体育测试以来成绩最为理想的一次，应该是成功的。如果说有什么经验的话，我想应该有这么几条：

一、从体育的学科价值出发，坚持不懈，强化身体素质的训练

作为一名青年教师，带初三这几年来我一直在思考体育中考要取得好成绩到底要怎么做。我想其中最重要的一条，还是回归体育的本质，以提高学生体质健康为目的，强化身体素质训练。

大家知道所谓身体素质，无非是力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机体综合能力。这些素质的提高说起来容易，但做起来是一个长期的过程，都不是一朝一夕之功。所以，我们的体育教学必需始终坚持把身体素质的训练放在首位，课课不松，时时紧抓。

1、对于手臂、腰腹、腿部等的肌肉力量与耐力。肌肉力量与耐力是身体素质最直观的外在表现，也是几乎所有的体育项目的基石。这方面我们的基本做法是坚持不懈。根据学生的肌肉发育情况，从初二起直至考前，俯卧撑、平板支撑、立卧撑跳、往返跑、蛙跳、深蹲跳、跳绳、仰卧起坐、仰卧举腿等项目练习课课必有其一,初三年级更是争取每天一练。同时，注重科学训练，以渐增阻力原则为理论依据，通过课内观察课后调查等一切手段与方法精确的定位训练负荷的阈值，科学的设定训练强度与频度提高了课内素质训练的有效性，使学生的肌肉力量与耐力始终处于缓慢增长的状态。有了这些素质为基础，很多中考测试项目比如仰卧起坐、快速跑等基本属于不攻自破。

2、对于有氧耐力和体能。从应试的角度来说，有氧耐力项目是重中之重，占有最大的分值，把握住了有氧耐力项目，就是把握住了成功，但与此同时这也往往是学生感觉最困难的一个项目。这方面我们的基本做法是，循续渐进。从预备年级起直到考前，持续负荷、间断负荷、重复训练等方法交替使用。预备、初一年级每周至少安排一次以变速跑为主的有氧耐力训练。初二年级，每周安排一次变速跑和一次匀速跑有氧训练。训练量以学生实际情况为准，基本上以在初二下学期结束的时候能达到5分钟左右，男1200米，女1000米为目标。到初三年级基本以重复超量训练为主，每天一跑男1200/女1000。从结果上看，今年中考我们学生的有氧耐力取得了比较好的成绩，平均分在4.85，只有5人在3.6分以下，其中还包括因在游泳考试中受伤，导致考试中断得了0分的，整体比往年有了很大提高。

3、对于柔韧、协调及灵敏等。在力量与耐力有相当基础的条件下，良好的柔韧、协调与灵敏会对学生高质量的完成动作起决定作用，也是考试取得高分的必要条件。这方面我们的基本做法是寓教于乐。从预备年级起除了必修的球类、体操类项目，我们还把啦啦操、武术操等一些学生比较乐于参与的项目引入体育课，同时在课前准备、课内游戏和课后放松等环节有意识的引入各类拉伸动作、瑜伽动作及音乐放松操等，不但使体育课更有吸引力，也在一种轻松的氛围中提高了柔韧、协调及灵敏等素质，为中考技能类项目打好基础。

二、从学科教学的整体情况出发，团队协作，提高初三教学水平

初三体育教学，着力点很大部分为复习与迎考，其实就是对前三年教学的补缺补漏，就是对考试项目的强化训练。因此，团队的总体水平对中考的结果也有着重大的影响。我们组在领导关心和黄老师的指导下，形成了紧密合作、共同研究的传统，有力地促进了初三教学水平的提高。

1、集体备课，共同研讨，制订有针对性的备考方案。

在新初三开学之初和考试工作实施方案公布之后，我都会开展一次初三迎考专题教研活动，一是研究学情，由该年级预备至初二年级带教老师介绍教学情况，明确每个学生的优势与弱点，确立建议主抓的项目，以便开展有针对的教学。二是研究考试项目，对技能类的体操和球类的篮球等多数学生主攻项目，由掌握本专项专业技能的教师讲解项目的教学要点，分析项目的关键点和得分点，以收事半功倍之效。三是确定计划与进度，从期初摸底，期中质量监控，期末模拟到日常安排等都形成具体的方案，以便使教学按部就班有条不紊。

2、公开教学，互相借鉴，形成成熟的教学方法。

初三体育考试项目涵盖面较广，作为一名青年教师很难在短时间内精通和熟悉所有项目的教学。即使加强学习、互相交流、共同备课等，有时还是纸上得来终觉浅。所以，对于一些项目中有难度的关键课次，我们在领导的关心下，依靠团队的力量，借助公开教学展示活动，由该专项的老师开设示范教学课，在教学方法和重点难点的把握与突破上为其它教师提供可供借鉴的经验。例如，华德刚老师和蒋榕老师在篮球项目上面有独到的见解，熊育超老师在田径项目中有自己的想法，而我在体操类的项目中发挥自己的特长。这些展示课，帮助我们学习了别人的长处，丰富了自己的教学方法，更重要的是使全组的同志更深刻的领会了非本专项项目的一些教学关键，对初三和各年级考试项目的教学起到了十分重要的促进作用。

3、分工合作，群策群力，解决课堂组织的难题。

初三教学尤其是冲刺阶段，项目分散，教学中课堂组织是个难点。尤其现有条件下，男女混班上课，女生项目和男生项目相差较大，虽然我们课时计划中同一课次尽量安排相似项目以便课堂组织，但还是常常出现首尾难相顾的情况，学生自主练习又难以保证效果与安全。所以我们组一般会尽量协调课时，要求在不影响其它年级教学的情况下，在一些关键课次上增加一名助教，帮助上课老师带教一组学生，解决课堂组织困难的问题，同时也提高了初三课堂教学的效率。

4、外引内联，校际交流，改进自身不足之处。

坐井观天，往往会目光短浅，而目光短浅就难以发现自身的不足之处。我们一方面十分重视走出去的机会，积极参加区体育学科活动，通过听课、专家报告会和各类教学比赛等拓展视野、磨练自己、博采众长。另一方面，也通过校际交流、联合教研等活动，邀请专家把脉，查找缺失。比如，今年，我校模拟考就邀请了彭三中学的专家和有经验老师开展联合教研活动，现场指导，起到了立竿见影的效果。

三、从初三教学全局出发，凝心聚力，充分利用各方面有利因素

大致上说，影响学生尤其是初三学生体质健康水平的因素，有二方面，一方面是体锻活动时间有限运动量不足，造成素质不高；另一方面，生活习惯不良和体育锻炼习惯缺失，造成体形失控。而从学校教育教学全局看，初三年级又学习任务繁重，很难挤出更多的时间用在活动和锻炼上，我们就必需在这个大前提下，调动一切有利因素尽量提高学生体质健康水平。

1、结合学校工作情况，合理制定计划，充分利用点滴时间。

在每学年开始，制定初三年级教学计划时，我们都首先理清时间节点，把早锻炼，阳光体育、体育课的时间作通盘的考虑，以充分利用点滴时间。通常，我们会按班级整体考虑，总的原则是，保证除雨天外每人每天有机会跑一次耐力跑，有机会进行一组综合力量练习。体育课则主要进行球类、各技能项目和一些有技术要求的素质类项目训练。经过这样的安排，拓展了初三体育的教学时间，保证了学生有足够的锻炼时间与运动量，大大提高了初三学生的体质健康水平。

2、结合家庭教育情况，解决不良习惯，提高体质健康水平。

经过调查发现，不少初三学生，作息时间不正常，饮食习惯较差，体形肥胖，如果不进行正确的指导，最终不但体育中考成绩不会理想，身体更不会健康。因此，我们体育组也十分重视家校联系，充分利用家长会等平台和家长沟通，引导学生改善不良饮食习惯，注意营养的均衡、适量摄入，同时也要养成良好的体锻习惯，在假期也要坚持体育锻炼。

黄老师，各位领导，各位同仁，身体是“载知识之车、寓道德之舍”，我们会兢兢业业、尽职尽责，以初三体育中考为契机，为不断提升学生体质健康水平而继续奋斗。

xx中学初三体育工作我就汇报到这里，谢谢大家！

xx中学xx二〇一五年六月

**第二篇：初中体育学期工作总结**

八年级第一学期体育教学工作总结

本学期我担任了八年级的体育教育教学工作，在这一学期里，我校在《体育与健康课程标准》的指导下，以学生为本，强化健康第一的指导思想，以增强学生体质为宗旨，通过体育教育教学使学生生理、身心得到健康发展。现总结如下：

一、教学工作我的体育教学主要从三点来进行总结。

首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。

其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。

最后，我在教学中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。

二、本学期重点是篮球的基础性教学。

篮球是一项快速、激烈、综合性的运动项目，要想提高篮球运动水平必须从基础抓起，因此安排熟悉球性、传球、运球及单手肩上投篮的教学和练习。教学方法如原地双手胸前传球，是最基本的传接球方法。教学中引导学生知道传接球的主要目的，使学生明白传接球的重要性，提高学生学习热情。示范中针对难点（蹬、伸、翻、抖、拨），反复强调、不断演示，引导学生通过练习、交流、自我评价达到自我提高，建立正确的动作概念，教学运球过程中将原地运球、变相运球、行进间运球有机结合起来，既发展了学生素质，又提高了学生的应变能力。教学中使学生控球能力得到提高，同时又使学生感觉到运好球也不是容易事，达到激发学生学习热情的目的。练习过程中充分发挥学生主体作用，调动他们的主体作用，使学生乐于练习，体验成功。

三、训练工作我能够长期带领学生坚持训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录、带领学生科学系统的进行训练。发展学生的身体健康和身心健康，从而让学生喜欢体育，使学生成为学习的主人，让学生玩中学、学中乐。

总之，从这个学期的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了，因此，在以后的日子里，我除了提高自己的专业水平之外，平时，经常查阅有关教学资料。同时经常在课外与学生联系，时时关心他们。当然，在教学工作中存在着一些不足的地方，须在以后进一步的努力。还要借鉴同行的长处和自己的长处，改进不足，为学生更好地发展营造一个良好的环境，以一颗强烈的事业心、责任心和自信心，对待我的每一节课。

**第三篇：浅谈体育健身与心理素质**

浅谈体育健身与心理素质

体育同文化知识一样，有很多技巧性的东西，所以体育也是需要学习的。而体育课几乎是唯一所有学生都会有的学习体育的途径了。我认为通过在体育课的学习，应该达到的目标：最基本的，使学生学会多种多样的运动形式，掌握科学的锻炼方式；层次高些，就是让学生爱上体育锻炼，领悟体育的精神。从而来锻炼学生们的身体素质和心理素质，使同学们更好地去应对生活中的各种挑战。

例如我们所选的体育课羽毛球，在体育课上，我们学到了羽毛球的各种比赛规则，了解到了羽毛球的发展史，学会了更为标准的发球姿势，以及各种打球的姿势和技巧。

但是大多数的学校，就连最基本的要求都没有达到。体育课不受重视，本就少的课被压缩成一星期一节，甚至干脆取消，体育老师应该去完成的教学任务没有足够的时间去完成，没有任何教与学的过程，怎么能完成体育课的教学目标呢。

学习体育和学习文化知识是一样重要的，不是互相矛盾的，而是相辅相成的。劳逸结合才会有最好的效果，我认为可以把“劳逸结合”这个词的含义稍稍拓展，可以表现文化学习和体育的关系。文化知识的学习，是脑力的“劳”，身体的“逸”；体育活动，是身体的“劳”，脑力的“逸”。我们常说“身心健康”，“身”就是要有好的身体素质；“心”就是要有灵活高效的头脑。只有把文化知识的学习和体育锻炼有机结合，才可以让“身”和“心”都可以“劳逸结合”，才能既有强健的体魄又有灵活的头脑。如果像现在大多数学生一样，整天都只

去学习文化知识，完全忽视体育活动，那么脑力岂不会过劳损，身体岂不会退化？体育活动，不会耽误学习，却可以减轻压力、放松心情，让青少年学生更加精力充沛、更加高效地去学习。而且很多体育项目还可以让学生在一次次的挑战身体的能力时，让自己的信心更满，干劲更足。

那么体育健身与心理素质是怎样的关系呢？随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。当今我们大学生的身心健康并不乐观，主要表现在心理障碍、体质下降、近视和肥胖增多、慢性疾病的发病率呈上升趋势等。因此加强健康教育，提高我们大学生的健康意识与行为习惯和经常、主动、积极地参加体育锻炼，是预防疾病、提高学生身心健康的有效措施。

心理健康是现代健康观的重要组成部分，也是二十一世纪健康教育的主题。在全面推进素质教育的过程中，加强大学生心理健康教育已成为高校体育教育改革的重要任务。因此体育健身影响着心理素质的培养。

一、培养大学生良好的意志品质，塑造健康的心理

体育一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张、对抗以及竞争性强的特点。体育不仅以其艰苦性来磨练大学生的意志，还在使身体健壮和

意志坚强的同时，培育出一个愉悦、开朗、健康的心灵。

二、缓解和消除大学生的精神压力和心理障碍

大学生身体活动过程的同时也是自身情绪和情感体验的过程，其中的表情、行为、意志等都可以真实地反映出来，因而很容易发现存在不同心理障碍的学生。而体育锻炼有助于缓解肌肉紧张和生活紧张，促进大学生的情绪由消极、残缺、扭曲向积极、健全、正常方向发展，从而可以化解大学生不良的思想情绪，使体育运动成为一种独立的精神需要，从而促进心理健康，促使身心和谐、全面、健康发展。

三、提高大学生对社会环境的适应能力

体育锻炼是一种人与人之间的相互交往的很好形式，能增加人与社会的联系。通过参加体育锻炼，会使个体社会交往的需要得到满足，丰富发展个体生活方式，这有利于消除工作、学习和生活等带来的诸多烦恼，消除精神压力和孤独感。

因此体育锻炼可促使人的心理健康发展，培养良好的意志品质，调节人的情绪，提高人的精神。

体育锻炼，无论是有组织地或个人单独地进行，对培养和锻炼良好的意识品质有着积极的作用。坚持经常锻炼，需要具有自觉性和自制力。长期从事体育锻炼的人都有体会，如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。在体育锻炼中，需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷，如果没有自觉性和坚持性及果断性，是不可能做到的。

体育锻炼可以促进个性培养，陶冶情操。体育运动可以帮助学生

克服种种生理和心理上的障碍，培养其勇敢、果断、吃苦耐劳等优良品质。体育运动可调节人的一些不健康的情绪和心理如：消沉、沮丧、紧张等。体育竞赛运动，特别是一些团体运动，它要求团结协作、诚实、守纪、力争上游、胜不骄、败不馁的优良品质和作风。

体育锻炼对心理的发展有巨大的推动作用。相反，不积极的从事体育活动不良情绪的不到彻底宣泄，对心理健康有负面影响。

良好的情绪主要是指整个心理状态的稳定和平衡，这种状态有利于保持和促进整个有机体的稳定。从事体育锻炼，可以调剂情绪，并在中枢神经系统支配下，对有机体内部的各个方面的关系进行相应的调整和平衡，这对情绪和精神也会有良好的作用，尤其对爱好体育的人。

因此，通过体育运动，有助于培养学生勇敢顽强，吃苦耐劳，坚持不懈，克服困难的思想作风，有助于培养团结友爱，集体主义和爱国主义精神，有助于培养机智灵活，沉着果断，谦虚谨慎等意志品质。使学生保持积极健康向上的心理状态。积极参加体育课各种课外文娱活动，有利于学生的身体健康，为健康的心理提供稳固的物质基础。对学生的身心发展能起到积极作用。体育运动能促进身体形态的发育，改善人体机能，提高运动能力，并对提高学生的认识水平，培养良好的情绪和意志品质，形成优良的性格特征起到积极作用。由于体育锻炼是通过学生自己的身体运动而实现的，所以，不仅增强了学生的体质，同时对促进学生的心理健康起到积极的作用。

**第四篇：体育健身**

体育健身

阳光体育对我们的身体有好处，所以学校决定开展快乐1小时的活动，大家听了也很高兴。

早上，我们陆陆续续走进学校，8：00到了，一排排的队伍走进操场开始做操、升国旗，接下就是快乐1小时，一年级玩的是小皮球，二年级玩的是跳短绳，三年级玩的是跳长绳，四年级玩的是打羽毛球，五年级玩的是灌篮球。打羽毛球开始了，我们蜂拥而上抢羽毛球和羽毛拍，我抢到了羽毛球和羽毛拍，看钟耀伟拿了个拍子不知和谁打，我叫他和我打，他答应了。我先发球，把球往上一丢，在掉下了的瞬间，我叫道：“无影旋风球！”用力一拍，球像箭一样飞向钟耀伟左边，他眼疾手快用拍子一挑，再用力一打，球从我头上窜了过去，我急忙转头，球离地面只有20厘米了，幸好我及时补救“否则后果不堪设想”，球又被打了回去，钟耀伟轻松地一打，球向我飞来，我又叫道：“绝招！”我用了扣杀，可还是被他识破，还被反用，我输了。我问他怎么每次都被他识破，他说：“你出大招时总先叫再打，我就知道怎样打回去了。”我听了，傻了，小动作误大事，我自信地说：“我们再来！”他爽快地答应了。我改了坏习惯，和钟耀伟再次比赛，我一开始又用绝招，他没识别出来，从他裤子底下蹿了过去，我“扑哧”一下笑了出来，许多人都倒在地上捂着肚子说：“笑„笑死我啦！”有的我看见都笑得哭了出来，在地上滚来滚去。

钟耀伟看了不停地傻笑，脸都红了。我说了一句：“唉，这是什么世道，连羽毛球都学会了钻裤裆。”操场东边，突然安静一下，然后笑声响彻了整个操场，有的笑得不行了，说：“大哥，我还小，别再惹我笑了，我快死了！”铃声响了，快乐1小时结束了，有的人一边捂着肚子，一边擦眼泪。我兴奋地说：“我还没玩够呢！”

我们每天早上都这样锻炼身体，一个学期后，我身体强壮了。其实，我每天晚上都看见在人行道上，在小区公园里，在健身房里„„许多人都在跑步、打太极拳、打乒乓„„他们都是在体育健身，小孩为的是从运动中取得快乐，青年人为的是让身体更好、更强壮，让工作时的精力更旺盛，老年人为的是健身益寿和度过一个快乐的晚年。体育健身多么好啊，不仅锻炼身体，还给我们带来快乐，我爱运动，我爱体育！

北蔡镇中心小学五年级：\*\*\*

**第五篇：体育健身**

一、胸大肌

（1）平卧举

『要领』仰卧在长凳上，双手握杠铃置于胸部上方锁骨部位，用胸大肌的收缩力量将杠铃向上推至两臂伸直，稍停后缓慢复位 『作用』握距分窄握距、正常握距、正常握距和宽握距三种 宽握距发达肌肉胸大肌翼中、上部位，使外侧宽厚。正常握距发达胸大肌外侧、下缘沟。

窄握距将杠铃置于胸肌下部位，发达胸肌中间肌肉也可以扩大胸部 『注意事项』练习时要挺胸、沉肩不得含胸、耸肩，避免拱腰助力 『呼吸方法』用力时用鼻子吸气，还原时用嘴呼气 组次：3-5组，每组6-8次二、三角肌

（1）前平举

1.杠铃

2.哑铃

『要领』两脚开立，身体正直双手正握握杠或持铃，握距与肩肩同宽，两臂稍弯屈经体前平位置，再用力控制复位

『作用』发达三角肌前束

『注意事项』练习时两臂要弯屈，举起至前平位置即可，不得借腰部摆动助力完成练习

『呼吸方法』用力时用鼻子吸气，还原时用嘴呼气 组次：3-5组，每组8-12次

三、背阔肌

（1）俯立提位杠铃哑铃拼手提拉

【要领】两脚开立，身体向前弯曲成90°挺胸直腰，双手持铃置于体前，两臂正握持杠，用背阔肌的力量向上提拉至胸前，稍停后缓慢复位。

【作用】锻炼背阔肌。

【注意事项】练习时身体保持向前弯曲成90°挺胸直腰，拉提时不得抬身体。

【呼吸方法】自然呼吸

组次：3-5每组35-55次

四、腰肌

（1）负重转体

【要领】两脚分开，身体正直双手握杠置于后肩上，挺胸直腰向左右转体。

【作用】锻炼腰侧肌。

【注意事项】练习时身体保存正直，双脚保持不动

【呼吸方法】自然呼吸

组次：3-5.，每组35-50次

五、腹直肌

（1）仰卧起坐

A、屈腿仰卧起坐；

B、直角仰卧起坐。

【要领】仰卧在长凳上，双脚屈膝双手抱头，两膝夹紧，用腹肌的量向上折体，稍停后缓慢复位。

【作用】锻炼上腹肌。

【注意事项】练习时两膝始终夹紧，向上折体时要用上腹肌压迫下腹肌。

【呼吸方法】折体时用鼻吸气，还原时用嘴呼气。

组次：2-3每组5-15次

六、肱三头肌

（1）曲臂上拉

A、正握曲臂上拉；

B、反握曲臂上拉。

【要领】身体正直双手「A正握（握距15-20CM）B反握（握距与肩同宽）」杠铃，两臂伸直举过头顶与地面垂直，上臂不动；前臂向后弯曲至最低点略高位置，用肱三头肌的力量向上举起。

【作用】锻炼肱三头肌。

【注意事项】练习时两肘要夹紧，不得外翻，上臂不动，前臂动。

【呼吸方法】用力时用鼻子吸气，还原时用嘴呼气

组次：2-3每组12-1

5七、肱二头肌

（1）站立弯举

【要领】身体正直双手反握（握距与肩同宽）杠铃，两臂伸直上臂夹紧胸骨于体前开始，以肘关节为圆心，稍停后缓慢复位。

【作用】锻炼肱二头肌。

【注意事项】练习时两臂伸直夹紧胸骨，不得借助腰臀的摆动力量向上举，手腕要保持同一姿势始终。

【呼吸方法】用力鼻子吸气，还原时用嘴呼气。

组次：2-3每组5-8次

八、股四头肌

(1)坐蹲

【要领】两脚开立与脚同宽或稍宽，两手正握比肩稍宽，挺胸塌腰，腰背部肌群始终收紧，将杠铃置于颈后肩上做下蹲动作至半蹲姿势，稍停后再复位。

【作用】锻炼股四头肌。

【注意事项】练习时腰背部不得放松不能弓腰、提臀，起立时要抬头。

【呼吸方法】下蹲憋气，起立换气。

组次：3-4每组4-8次

总结：只有背阔肌和腰肌是自然呼吸

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找